

Teknik Pengelolaan Tenaga: Kajian dalam Koreografi Tunggal

Sarjiwo¹

Jurusan Seni Tari, Fakultas Seni Pertunjukan, Institut Seni Indonesia Yogyakarta

ABSTRACT

Power Management Techniques: A Study In Choreography Single Dance. This study aims to reveal the power management techniques in a single choreographic works (solo dance). Data collection techniques used by observation and interviews. Observations made by looking at and following the staging of activities undertaken by informants/interviewers. While, the interviews were conducted in a structured interview guide that has been prepared to crawl processed data so that it can be more focused and directed. Collected data were analyzed by qualitative descriptive analysis techniques with management approach. According to this research it can be concluded that, in order to make good quality of choreography character and good quality of dancer characteristic required planning process by conducting exercises diligently. Exercise is necessary for organisms of the body to be capable to performing its function as a medium for optimal expression of dance. The pattern of organization or motion composition could not be separated from the planning process that has been made. Each choreographer has a different way with each other. Activities of implementation related to the power management at the time choreography displayed, related to the ability of the dancers on the power control, regulate breathing pattern by placing a breathing pattern as part of the choreography, and management of emotions that are not easily influenced by the presence of spectators. Evaluation is required at the time of the cultivation process and after the choreography form was displayed. Evaluation is needed so that the creation that has been produced not quit on the spot.

Keywords: Techniques management, energy, choreography, solo dance

Pendahuluan

Arti pentingnya pengelolaan tenaga bagi penari agar penyajian tarinya dapat berkualitas, optimal dan selaras dengan kapasitas kebutuhan ekspresi tarinya adalah tuntutan yang sangat dibutuhkan bagi setiap penari. Pada tahun 2006 (tepatnya tanggal 20-21 Desember 2006), bertempat di Bangsal Sewotomo Puro Pakualaman Yogyakarta, Jurusan Tari Fakultas Seni Pertunjukan ISI Yogyakarta mengadakan kegiatan pergelaran tari dengan penari para maestro tari dari berbagai daerah. Para maestro tari itu adalah Ida Bagus Blangsinga (ketika itu berusia 78 tahun) gaya Bali, mbah Kari (ketika itu berusia 75 tahun) gaya Malangan, Mimi Sutini (ketika itu berusia 65 tahun) gaya Cirebon, Th. Retno Maruti (ketika itu berusia 59 tahun) gaya Surakarta, dan Th. Suharti (ketika itu berusia 59 tahun) gaya Yogyakarta. Unjuk kepenarian dari para maestro tersebut diharapkan memberi motivasi para pelaku tari/penari yang berusia di bawahnya untuk belajar terhadap kualitas kepenarian dari para maestro

tari tersebut. Apalagi dunia tari sangat berkaitan dengan “lama usia pakai tubuh”. Bertambahnya usia tentu akan mempengaruhi kualitas teknik gerak yang dilakukan. Terlebih lagi apabila tidak diimbangi dengan latihan secara rutin tentu akan terjadi penurunan terhadap kualitas ketubuhannya. Sebagaimana dinyatakan bahwa:

“Faktor utama yang mempengaruhi penurunan kelenturan tubuh adalah adanya perubahan-perubahan tertentu yang terjadi pada jaringan-jaringan penghubung pada tubuh kita. Bahwa dengan melakukan latihan-latihan peregangan akan mampu memperlambat (menunda) berkurangnya tingkat kelenturan tubuh yang disebabkan karena berlangsungnya proses dehidrasi (berkurangnya cairan tubuh)” (Alter, 1999: 16).

Oleh karena itu latihan dan kemampuan di dalam pengelolaan tenaga perlu menjadi perhatian agar tubuh sebagai instrumen tari dapat melakukan tugasnya secara optimal dan berkualitas. Tanpa adanya latihan secara rutin

1 Alamat korespondensi: Prodi Tari ISI Yogyakarta, jalan Parangtritis KM. 6,5 Sewon, Yogyakarta. Telepon. 0274 8337 889/0815 7888 7707. E-mail: sarjiwo_tari@yahoo.co.id

dan berkelanjutan niscaya kemampuan tubuh akan semakin menurun. Ibarat seorang petinju yang sudah lama tidak bertarung yang akan melakukan tarung ulang tanpa persiapan dengan melakukan latihan sebelumnya mustahil apabila bisa memenangi pertarungan.

Akhir-akhir ini banyak koreografer muda yang mengekspresikan karyanya dalam bentuk koreografi kontemporer. Untuk para koreografer muda ini sering menarik karyanya sendiri dalam bentuk koreografi tunggal. Mengekspresikan sendiri gagasan-gagasan kreatifnya lewat koreografi yang dibuatnya dengan menariknya sendiri. Dengan demikian, ia tahu betul terhadap kapasitas ekspresi serta kebutuhan tenaga untuk melakukan dan menyelesaikan koreografi tersebut. Beberapa diantaranya adalah Mugiono dan Eko Supriyanto (Eko Pece) dari Surakarta, serta Miroto dari Yogyakarta, telah menunjukkan eksistensinya di dalam koreografi tunggal. Mereka adalah para koreografer yang menarik karyanya sendiri dengan kemampuan mengelola tenaga dengan baik. Ketika mereka sedang melakukan tugas kepenariannya di atas pentas, kualitas tampilannya selalu menarik dan memikat bagi penonton. Kesemuanya itu sangat berkaitan dengan cara-cara atau teknik pengelolaan tenaga. Tanpa adanya kesadaran pengelolaan tenaga tentu akan menjadikan kontinuitas tenaga dan kualitas ekspresi akan menjadi kurang terkelola dengan baik. Apalagi dalam durasi yang lama untuk sebuah koreografi tunggal tentu memerlukan teknik pengelolaan tenaga yang harus terkelola dengan baik.

Selanjutnya berkaitan dengan Hari Tari Internasional yang setiap tahunnya diselenggarakan oleh ISI Surakarta, pada tahun 2007 untuk pertamakalinya Jurusan Tari ISI Surakarta menyelenggarakan acara Gelar Tari selama 24 jam secara terus menerus. Pelaksanaan Hari Tari Internasional untuk yang pertama kalinya tersebut dilaksanakan pada tanggal 29-30 April 2007. Ratusan penari dari berbagai daerah berpartisipasi dalam acara tersebut. Salah satu dari ratusan penari tersebut adalah Suprpto Suryodarmo pimpinan Padepokan Lemah Putih. Suprpto Suryodarmo adalah salah seorang penari yang berusia 63 tahun ketika itu melakukan aktivitas kepenariannya selama 24 jam secara terus menerus dari jam 06.00 pagi

pada tanggal 29 April 2007, dan berakhir jam 06.00 pagi pada tanggal 30 April 2007. Suprpto Suryodarmo berperan sebagai benang merah yang menghubungkan tempat pentas satu ke tempat pentas lainnya dengan menari. Kemampuannya beradaptasi dengan ruang pentas yang mempunyai karakter yang berbeda satu dengan lainnya patut dikaji. Suprpto Suryodarmo mampu melakukan penyesuaian diri terhadap ruang pentas, suasana serta tema di setiap ruang pentas yang berbeda satu dengan lainnya. Kemampuannya beradaptasi dengan suasana dan karakter ruang pentas yang berbeda, menjadikan kualitas ekspresi gerak juga berbeda. Hal tersebut tentunya tidak lepas dari kemampuannya di dalam mengelola tenaga. Apalagi dilakukan dalam durasi 24 jam, waktu yang tidak lazim dilakukan dalam sebuah pertunjukan tari. Tentunya kepiawaian serta pengalaman di dalam mengelola tenaga agar dapat menyelesaikan dalam durasi tersebut pantas untuk dikaji.

Selain tersebut di atas, beberapa mahasiswa Minat Utama Penciptaan Tari pada Jurusan Tari Fakultas Seni Pertunjukan Institut Seni Indonesia Yogyakarta telah memulai dengan koreografi tunggal sebagai ujian karya akhirnya. Hal ini sebuah fenomena yang layak untuk ditelusuri dan dikaji agar mereka yang akan membuat karya koreografi tunggal berikutnya mendapat bekal dari para pendahulunya. Bagi mahasiswa yang tugas akhirnya membuat koreografi tunggal dengan durasi yang telah ditentukan, tentunya diperlukan teknik pengelolaan tenaga yang baik, agar kualitas koreografi dapat terjaga dari awal sampai akhir. Untuk karya tugas akhir mahasiswa minat utama penciptaan tari durasi pementasan kurang lebih dua puluh menit, sementara kebanyakan koreografi tunggal berdurasi kurang lebih sepuluh menit tentu akan berpengaruh terhadap pola pengaturan tenaga.

Tenaga berada pada sifat yang lebih men-subyek. Ia berada pada diri pelaku atau penarinya. Oleh karena itu unsur tenaga inilah yang dapat diatur atau dikelola sesuai dengan kapasitas dari kebutuhan ekspresi tari. Berat ringannya gerak, besar kecilnya volume gerak, cepat lambatnya gerak, lama waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan koreografi adalah beberapa hal yang sangat berkaitan dengan tenaga. Oleh karena tenaga berada pada diri pelaku, maka

perlu diketahui pola pengaturan dan pengelolaan tenaga yang telah dilakukan oleh para penari yang menarik bentuk koreografi tunggal.

Pengertian Pengelolaan Tenaga

Pada dunia tari istilah tenaga lebih dikenal dibandingkan dengan penggunaan istilah energi, walaupun keduanya sama maksudnya. Tenaga lebih banyak dikenal disebabkan tiga aspek utama dalam tari yaitu ruang, waktu dan tenaga menjadi sebuah pemahaman yang telah menyatu apabila berbicara tentang tari. Oleh karena itu tenaga dalam tulisan ini dapat dipahami sebagai energi atau daya yang ada pada diri penari. Sadar atau tidak, setiap penari yang sedang melakukan tugas kepenariannya tidak akan lepas dari teknik pengelolaan tenaga. Teknik pengelolaan tenaga sangat berkaitan dengan kemampuan seorang penari di dalam menyelesaikan tugas kepenariannya tanpa mengurangi fungsi tenaga sebagai media untuk mengekspresikan tari. Tenaga mempunyai kedudukan penting untuk menyelesaikan seluruh gagasan koreografer. Apalagi kualitas estetis dari gerak tari ditentukan oleh mengalirnya dan terkontrolnya energi (Hawkins, 2003: 53). Tenaga harus dikelola dan diselaraskan dengan kebutuhan ekspresi tari agar penggunaan tenaga tidak berlebih dari kebutuhan ekspresinya. Apabila keselarasan tersebut tidak terjadi, maka penonton sering menyebutnya dengan istilah *kemempengen* atau *over acting*. Hal ini sering terjadi pada penari muda yang mempunyai banyak tenaga/energi, akan tetapi belum matang dalam emosi ataupun pengelolaan tenaganya.

Emosi dalam dunia tari merupakan wilayah rasa atau *wirasa* yang merupakan wilayah yang berada pada kemampuan mentransformasikan diri ke dalam karakter yang dimainkan. Ben Suharto mengatakan bahwa, pada tingkat tertentu sewaktu seseorang sedang menari terjadi sesuatu kemungkinan bahwa ia beralih menjadi sesuatu yang lain. Proses tersebut dapat dipandang sebagai proses transformasi (Ben Suharto, 1991: 42). Oleh karena itu penari yang belum bisa menyelaraskan energi dan emosinya akan berakibat koordinasi instrumen tubuhnya masih kelihatan kasar dan tidak selaras dengan kebutuhan karakter yang dimainkan. Tokoh tari dari lingkungan Kraton Yogyakarta Pangeran Suryodiningrat mengatakan: "*Inggang kawastanan djoged inggih poenika*

ebahing sadaja sarandoening badhan, kasarengan oengeling gangsa (gamelan) katata pikantoe kalajan wiramaning gendhing, djoemboehing pasemon kalajan pikadjengingd joged" (Soerjodiningrat, 1934: 3). Tari adalah bergeraknya seluruh anggota badan, bersamaan dengan bunyi gamelan yang diatur dengan irama gending, keselarasan ekspresi dengan maksud tari. Definisi tersebut, sangatlah rumit dan kompleks permasalahan tari. Tidak hanya apa yang nampak secara visual, akan tetapi lebih dari itu di dalam karya tari sering termuat visi dan misi dari seniman penciptanya yang pemaknaannya diserahkan menurut interpretasi penonton. Oleh karena itu tenaga harus siap dan dikelola untuk menyelesaikan seluruh gagasan koreografer yang tertuang lewat gerakan tari sesuai dengan kapasitasnya. Tenaga harus dikelola agar mampu menyelesaikan tugasnya secara optimal dan berkualitas selaras dengan kebutuhan koreografinya.

Selama ini pengelolaan tenaga dalam tari belum banyak penulis yang merangkum menjadi tulisan tersendiri. Secara individual setiap penari mempunyai caranya sendiri untuk mengelola dan mengatur tenaga agar mampu menyelesaikan tugas kepenariannya. Pengelolaan tenaga merupakan pengalaman empiris bagi setiap penari dan atau koreografer. Pengelolaan tenaga akan membawa pada kontinuitas dan ketersediaan tenaga untuk kebutuhan ekspresi tari. Oleh karena itu pengelolaan tenaga dapat diartikan sebagai teknik atau cara-cara yang dilakukan untuk mengatur tenaga agar kualitas tari dapat selaras dengan kebutuhan ekspresi tarinya. Untuk keperluan itu perlu dipahami beberapa faktor kondisi alamiah yang berada di luar dirinya. Dikatakan bahwa:

"Faktor-faktor duniawi seperti prinsip-prinsip energi, gravitasi dan kompensasi balans, secara mendasar berhubungan dengan dunia estetis tari. Pengetahuan dari konsep-konsep dasar ini membebaskan bagi pencipta untuk mengontrol dan membentuk gerak dalam gambarannya sendiri " (Hawkins, 2003: 92).

Pernyataan tersebut menempatkan pengetahuan energi atau tenaga, gravitasi dan penguasaan tentang keseimbangan menjadi bagian yang harus dikuasai bagi koreografer. Hal yang sama disampaikan oleh Dimondstein bahwa konsepsi mengenai tenaga dalam tari meliputi idea tentang

berat, gravitasi, energi gerak dan hubungannya dengan ruang dan waktu (Haberman dan Meisel, 1981: 24). Pernyataan tersebut menandakan bahwa pengelolaan tenaga secara otomatis akan berhubungan dengan pengelolaan ruang dan waktu. Oleh karena pengerahan tenaga yang berkaitan dengan level dan volume gerak akan terkait dengan ruang, sementara cepat lambatnya gerak dilakukan serta durasi yang diperlukan akan terkait dengan waktu. Bagi seorang koreografer yang akan menarikan karyanya sendiri, maka penguasaan berbagai hal tersebut serta kebutuhan ekspresi tentunya sudah menjadi bagian dari dirinya. Akan tetapi bagi koreografer yang karyanya ditarikan orang lain, maka sistem transformasi harus dapat berjalan dengan baik. Hal ini tentu diperlukan sebuah penguasaan menyeluruh agar keinginan koreografer lewat karyanya sesuai dengan harapan sang koreografer.

Untuk keperluan pengelolaan tersebut tidak lepas dari berbagai aspek yaitu saat proses pembuatan koreografi atau sebelum koreografi ditampilkan, pada saat koreografi ditampilkan dan pasca koreografi ditampilkan. Walaupun utamanya pada saat koreografi ditampilkan, akan tetapi ketiganya sangat terkait dan menjadi bagian yang selalu menyertai di dalam proses pembuatan koreografi. Untuk keperluan mengupas pengelolaan tersebut dicoba mengkonversi istilah yang sering di gunakan dalam dunia manajemen yaitu perencanaan, pengorganisasian, aktivitas/pengarahan dan kontrol/pengawasan. (Manullang, 2002: 5). Keempat dimensi di dalam manajemen tersebut digunakan sebagai pisau analisis untuk memahami terhadap proses pembuatan koreografi atau sebelum koreografi dihasilkan, pada saat koreografi ditampilkan dan pasca koreografi ditampilkan kaitannya dengan teknik pengelolaan tenaga.

Perencanaan

Proses kerja perencanaan sebagian besar berada pada proses pembuatan koreografi atau sebelum koreografi dihasilkan. Perencanaan sebelum membuat sebuah koreografi, seorang koreografer akan memulai kerjanya dengan proses bertahap yaitu eksplorasi dan dilanjutkan dengan proses kerja improvisasi. Proses kerja eksplorasi adalah proses kerja penjelajahan berbagai hal yang dapat tertangkap oleh indera untuk mendapatkan

ide atau tema yang akan menjadi titik sentral koreografinya. Setelah didapatkan tema sentral dari kerja eksplorasi tersebut, selanjutnya di bawa ke studio untuk dilanjutkan dengan proses kerja improvisasi. Proses improvisasi dilakukan agar gerak-gerak dapat muncul selaras dengan tema dan kebutuhan ekspresi tari. Termasuk di dalamnya perencanaan cara-cara yang harus dilakukan untuk melakukan kegiatan penjelajahan kualitas-kualitas teknik gerak yang sekiranya sesuai dengan tuntutan koreografinya. Agar proses kerja tersebut lebih terarah, diperlukan perencanaan yang matang agar lebih efektif dan efisien. Perencanaan di sini menyangkut berbagai hal yang berkaitan dengan kebutuhan estetis dari koreografi yang akan dihasilkan. Oleh karena itu bagi seorang koreografer akan melakukan percobaan-percobaan lewat kerja improvisasi untuk mendapatkan keutuhan tema dengan berbagai property atau perangkat yang mungkin dibutuhkan dalam koreografinya. Adanya perencanaan yang matang berbagai aspek kebutuhan estetis akan difungsikan secara optimal.

Bagi seorang koreografer yang sudah berpengalaman, adanya perencanaan yang cermat dan matang akan menghasilkan sebuah koreografi yang selalu diingat oleh penonton. Sebuah koreografi biasanya mengandung visi dan misi yang ingin disampaikan oleh sang koreografer. Oleh karena itu, kedudukan proses kerja perencanaan menjadi suatu proses kerja yang sangat penting. Penentuan serangkaian visi dan misi apa yang akan dicapai dan bagaimana hal itu dapat dicapai dan mengapa hal itu harus dicapai menjadi tanggung jawab koreografer untuk merencanakan dari awal. Adanya rencana yang dirancang dari awal, maka proses kerja improvisasi akan terarah dan dibingkai oleh tema yang telah ditetapkan. Proses kerja improvisasi yang merupakan proses kerja penjelajahan kualitas-kualitas instrumen tubuh telah menyertakan kualitas-kualitas penggunaan tenaga. Jelas bahwa di dalam melakukan penjelajahan teba gerak, telah terjadi juga proses penjelajahan besar kecilnya tenaga yang dibutuhkan untuk melakukan suatu aktivitas gerak. Kesadaran terhadap seberapa besar tenaga yang dibutuhkan untuk melakukan suatu teba dan teknik gerak, harus direncanakan agar kualitas gerak yang diinginkan dapat tercapai.

Agar mampu menyelesaikan koreografi tunggal dalam kualitas yang selalu terjaga, seorang penari harus sanggup melaksanakan tugas kepenarian secara fisik dan psikis. Kesiapan secara fisik dibutuhkan agar instrumen tubuh mampu melakukan teknik-teknik gerak yang seharusnya dilakukan sesuai dengan tuntutan dan kapasitas bentuk koreografinya. Sementara kesiapan secara psikis diperlukan seorang penari agar ia mempunyai rasa percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki untuk melakukan tugas kepenariannya. Kemampuan di dalam mentransformasikan peran yang didasarkan atas kebutuhan karakter gerak ataupun karakter tokoh sesuai dengan tema ataupun peran yang dibawakan. Sumandiyo Hadi menyatakan sebagai kemampuan analisis teknik gerak yaitu cara mengerjakan seluruh proses baik fisik maupun mental yang memungkinkan penari mewujudkan pengalaman estesisnya dalam sebuah komposisi tari (Hadi, 2007: 29). Ini artinya, seorang penari dituntut totalitas jiwa dan raganya untuk melakukannya dengan ikhlas tanpa pertensi apapun.

Untuk menjadikan penari yang berkualitas berkaitan dengan kemampuan pengelolaan tenaga, tubuh perlu dipersiapkan dengan latihan yang tekun dan kontinyu untuk mendapatkan kualitas gerak yang spesifik. Latihan adalah sebuah *laku* (jalan) yang harus *dilakoni* (dijalani) untuk mempersiapkan tubuh sebagai wadah yang pada saatnya siap diisi. Sebagaimana pernyataan Suprpto Suryodarmo tentang tubuh sebagai saluran dan membran yang harus bisa resonansi. Pernyataan ini dapat dipahami bahwa tubuh harus peka di dalam menangkap sinyal-sinyal getar yang berada di luar dirinya. Sinyal getar dapat dipahami sebagai stimulus atau rangsang yang menjadikan dirinya mampu merespon, selanjutnya *manjing* (menyatu) ke dalam tubuh, pada saatnya akan keluar sebagai bentuk ekspresi gerak dalam satuan bentuk koreografi.

Untuk menghasilkan karya koreografi yang baik yang didukung oleh kemampuan tubuh yang siap pakai, diperlukan waktu yang cukup serta pencarian yang terus menerus agar tubuh dapat berbuat lebih banyak lagi di dalam koreografi. Kesiapan agar tubuh dapat melakukan gerak secara enak, diperlukan ketekunan dan latihan yang setiap penari dan koreografer mempunyai cara yang berbeda. Bagi Eko Supriyanto yang telah cukup

lama belajar Yoga dan telah merasakan manfaatnya bagi kepenariannya, memberi saran setiap penari agar belajar Yoga. Belajar Yoga akan bermanfaat bagi kelenturan, kekuatan dan ketahanan tubuh. Sementara Miroto lebih memperkuat kondisi otot di daerah dan tien. Selain itu agar tubuh mampu melakukan hal tersebut diperlukan keterbukaan dan kerelaan serta kepasrahan untuk melakukan itu. Oleh karena untuk kesiapan tubuh sebagai instrumen harus dipersiapkan agar tubuh mampu melakukan tugasnya selaras dengan kebutuhan koreografi. Namun demikian yang perlu diingat bahwa: “Ketrampilan mempunyai peran penting dalam koreografi, akan tetapi tanpa adanya materi awal yang mengalir dari proses imajinatif dan intuitif, hasil akhirnya akan kehilangan kesan otentik” (Hawkins, 2003: 79). Pernyataan tersebut mengingatkan bahwa kualitas koreografi tidak hanya didukung oleh kemampuan teknik saja, akan faktor lain ikut menentukan.

Tradisi pemanasan menjelang pentas adalah salah satu bentuk persiapan tubuh agar mampu beradaptasi dengan teknik gerak yang akan dilakukan. Hal tersebut dilakukan oleh Eko Supriyanto dengan melakukan *standing pose*. *Standing pose* adalah sikap yang membentuk dan mempersiapkan tubuh untuk bisa berbuat lebih banyak lagi di dalam koreografi. Salah satu kegiatan pemanasan tubuh adalah pemanasan model *formal warm up (specific warm up)* adalah pemanasan yang meliputi gerakan-gerakan yang menirukan gerakan-gerakan yang digunakan dalam aktivitas yang sesungguhnya dengan intensitas yang berkurang (Alter, 1999: 16). Selanjutnya manfaat dari pemanasan menurut Alter adalah:

- “Meningkatkan suhu (temperatur) tubuh beserta jaringan-jaringannya.
- Menaikkan aliran darah melalui otot-otot yang aktif. Meningkatkan detak jantung sehingga akan dapat mempersiapkan bekerjanya sistem *cardiovascular* (jantung dan pembuluh darah). Menaikkan tingkat energi yang dikeluarkan oleh metabolisme tubuh Meningkatkan pertukaran (pengikatan) oksigen dalam hemoglobin. Meningkatkan kecepatan perjalanan sinyal syaraf yang memerintahkan gerakan tubuh. Meningkatkan efisiensi dalam proses *reciprocal innervation* (sehingga memudahkan otot-otot berkontraksi dan rileks secara lebih cepat dan lebih efisien). Meningkatkan kapasitas kerja fisik atlet. Mengurangi adanya ketegangan pada otot. Meningkatkan kemampuan

jaringan penghubung dalam gerakan memanjang (meregang). Terjadi peningkatan kondisi tubuh atlet secara psikologis” (Alter, 1999: 17).

Berdasarkan dari manfaat melakukan pemanasan tersebut, setiap penari yang akan melakukan tugas kepenariannya perlu mempersiapkan diri dengan melakukan pemanasan. Kesadaran itu perlu ditanamkan dan menjadi kebiasaan agar seluruh instrumen tubuhnya siap untuk melakukan transformasi gerak dari bentuk koreografi yang direncanakan.

Pengorganisasian

Kerja pengorganisasian atau penyusunan berbagai motif gerak yang telah dihasilkan dalam kerja eksplorasi dan improvisasi, di dalam membuat koreografi sering dinamakan komposisi. Kerja komposisi adalah sebuah proses kerja untuk menyusun gerak-gerak yang telah ditemukan pada kerja improvisasi. Proses kerja pengorganisasian gerak sangat lekat dengan struktur atau bentuk koreografi yang direncanakan. Oleh karena itu aspek-aspek estetis, cepat lambatnya gerak dan, berat ringannya tenaga, tebal tipisnya tenaga, besar kecilnya volume gerak sudah mulai disadari untuk dikelola menjadi keutuhan yang sesuai dengan kebutuhan koreografinya. Proses percobaan teknik gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan menyetel kebutuhan tenaga terhadap kualitas teknik yang diinginkan. Proses yang dilakukan berulang ini dilakukan agar kualitas teknik dapat dilakukan secara optimal sejalan dengan tuntutan koreografinya.

Keseluruhan kegiatan gerak serta fungsi-fungsi dari instrumen tubuh untuk mengekspresikan keinginan koreografi agar tercapai tujuan visi misi koreografer mulai dikomposisikan. Tanggung jawab penari untuk mengaktualisasikan keinginan koreografer harus tercapai sebagaimana keinginan koreografer. Bagi koreografer yang menarikan karyanya sendiri, maka diperlukan koreksi dari orang lain agar aspek proyeksi dari koreografinya dapat sesuai dengan keinginan koreografer. Berbagai teknik gerak yang harus dilakukan berdasarkan pada satu satuan koreografi secara utuh. Hal ini dilakukan untuk menjajagati atas teknik-teknik di setiap instrumen tubuh dalam satu satuan koreografi tersebut.

Kerja pengorganisasian atau pengkomposisian adalah suatu kegiatan koreografer dengan

memilah dan memilih gerak yang merupakan pangejawantahan dari keinginan tema, dan memberi penekanan pada bagian mana yang diberi tekanan,sertadenganinstrumentukubuhbagianmana yang dipergunakan sebagai media menyampaikan pesan diantara sekian banyak instrumen tubuh. Koordinasi dan pengorganisasian dari instrumen tubuh tersebut satu dengan yang lain diantaranya saling berinteraksi. Misalnya ketika seorang koreografer mengekspresikan kesedihan dengan memberi tekanan pada perilaku gerak-gerak kepala menunduk, maka instrumen tubuh yang lain akan memberi kontribusi untuk mempertegas ekspresi gerak kepala tersebut dengan tangan menutup wajah, torso mengkerut dan sebagainya. Oleh karena itu proses kerja pengorganisasian atau pengkomposisian gerak, tidak sewmata-mata proses kerja pengkomposisian gerak saja, akan tetapi seberapa kuat lemahnya, berat ringannya tenaga secara alami telah menjadi bagian dari proses tersebut. Artinya, pengorganisasian atau pengkomposisian motif gerak satu dengan motif gerak lainnya akan berimbang terhadap tenaga yang dibutuhkan untuk melakukan teknik-teknik tersebut.

Proses yang terus menerus akan membentuk tradisi tubuh yang dapat mempengaruhi bentuk koreografi. Di dalam membuat koreografi, kebanyakan koreografer sangat dipengaruhi oleh pengalaman diri. Baik pengalaman berkehidupan maupun proses perjalanan kepenarian. Sesuatu yang sederhana apabila dicari serta dieksplor secara terus menerus akan ditemukan sesuatu yang bersifat spesifik. Dengan demikian, untuk membentuk kualitas yang spesifik bagi setiap individu proses latihan peningkatan kualitas teknik gerak menjadi sangat penting. Selain itu di dalam pengorganisasian atau pengkomposisian gerak untuk menjadi bentuk koreografi agar tidak meninggalkan sifat alami antar bagian tubuh.

Berbagai cara yang dilakukan para koreografer di dalam kerja pengorganisasian atau pengkomposisian gerak antara lain menetapkan durasi sebagai target capaian di dalam proses, bergerak dari bagian tubuh tertentu yang dicari terus menerus, selanjutnya tubuh bagian yang lain menyesuaikan, gerak terinspirasi dari mendengarkan musik. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa setiap koreografer mempunyai caranya masing-masing di dalam

mengkomposisikan gerak. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Hawkins bahwa:

“Seniman-seniman profesional menjelaskan pengalaman yang berbeda-beda ketika mereka berada pada saat-saat sedang bersemangat mencipta, namun dari semua komentar mereka dapat diketahui dan dipahami bahwa sebuah proses intuitif dari dalam walaupun sering dikatakan sebagai sesuatu yang tak bisa dijelaskan, menuntun penemuan dan perwujudan dari karya seni” (Hawkins, 2003: 78).

Dari pernyataan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap seniman mempunyai cara yang berbeda satu dengan lainnya di dalam mewujudkan karyanya.

Aktivitas

Setelah kerja pengkomposisian berbagai baterai gerak yang telah dihasilkan dalam proses eksplorasi dan improvisasi, maka melakukan atau mencoba dari awal sampai akhir keseluruhan koreografi menjadi hal penting dilakukan. Aktivitas ini dilakukan untuk menerapkan secara keseluruhan baik yang bersifat fisik maupun emosi. Secara fisik penari akan melakukan secara optimal teknik-teknik gerak yang telah dihasilkan, sementara pengelolaan emosi berkaitan dengan penghayatan terhadap karakter atau ekspresi yang disesuaikan dengan tema garapan atau tema tarinya.

Di dalam aktivitas tersebut sudah menyertakan berbagai aspek yang terlibat dalam koreografi secara utuh. Artinya, bentuk koreografi sudah jadi secara utuh sebagaimana koreografi tersebut ketika ditampilkan. Hal ini dapat dimengerti bahwa aktivitas adalah suatu peristiwa pada saat koreografi tersebut ditampilkan. Untuk koreografi tunggal yang ditarikan oleh koreografernya sendiri, aktivitas yang berupa penampilan secara menyeluruh bentuk koreografinya, maka diperlukan instrumen yang dapat menilai atas koreografi yang telah dilakukan. Lain halnya apabila bentuk koreografi dilakukan oleh penari lain, maka koreografer dapat mengoreksi terhadap berbagai kekurangan yang mungkin ada. Pengerahan dan pengelolaan tenaga dapat diterapkan pada aktivitas ini.

Untuk melakukan gerak dalam satuan bentuk koreografi yang menjadikan bentuk koreografi menjadi dinamis dan mempunyai daya pikat,

banyak sedikitnya pengerahan tenaga akan mempengaruhi keluaran gerak. Pengerahan tenaga sangat berkaitan dengan kemampuan seorang penari di dalam mentransformasikan peran ke dalam laku gerak yang sejalan dengan peran yang dibawakan. Untuk keperluan tersebut pengelolaan tenaga yang di dalamnya memuat teknik kontrol tenaga, pola pernapasan dan pengelolaan emosi menjadi bagian yang harus diketahui setiap penari.

Di dalam pengelolaan tenaga, menerapkan pola gending-gending Jawa menjadi salah satu alternatif yang dilakukan Suprpto Suryodarmo. Gending-gending Jawa yang sangat variatif dengan pola-pola yang berbeda satu dengan lainnya dapat merangsang dan membuka jalan terhadap kualitas-kualitas tenaga yang dikerahkan. Selain itu menempatkan tubuh sebagai tunggangan bagi penari. Artinya, menempatkan tubuh yang bekedudukan sebagai wadah, aktivitas gerak akan dikendalikan oleh penari sebagai *jejerling manungsa* yaitu sifat manusia dalam kedudukan seutuhnya yang dapat mensubjek. Pengertian tersebut dapat dipahami bahwa menempatkan tubuh sebagai objek, sementara penari sebagai subyek yang mengaktifkan tubuh untuk bergerak menurut kehendaknya. Artinya, pengelolaan tenaga berada pada sisi penari atau pelaku tarinya. Hal tersebut akan berbeda apabila kita menyaksikan seorang penari yang sedang kesurupan (*trance*). Kondisi pada saat *trance* ini seorang penari sebetulnya berada pada posisi ditunggangi oleh bukan dirinya sebagai *jejerling manungsa*. Karena dalam ketidaksadarannya ia akan melakukan aktivitas gerak di luar kendali kemanusiannya. Bentuk tari seperti ini sering dijumpai pada jenis-jenis tari untuk kepentingan ritual.

Kemampuan pengendalian atas tenaga apabila dapat mengatur tenaga secara alami. Hal ini dibutuhkan kepekaan serta ketulusan agar dapat menjadi kekuatan hidup. Adanya kemampuan daya tahan di dalam menari apabila terjadi daya sirkulasi dalam diri. Pengertian daya sirkulasi dapat dipahami sebagai kemampuan tubuh sebagai media mengalirnya energi. Selain itu kontrol tenaga harus dimulai diterapkan sejak proses eksplorasi gerak dilakukan.

Pada dasarnya pola pernapasan di dalam menjaga kualitas teknik gerak tari sudah banyak dikenal dalam berbagai teknik tari tradisi. Misalnya pola pernapasan di dalam tari klasik gaya

Yogyakarta sangat diperlukan sebagai pembentuk sikap tubuh sebelum menari. Bagi seorang penari tari klasik gaya Yogyakarta sebelum melakukan aktivitas gerak, seorang penari harus menemukan *deg* (sikap badan) yang baik dengan diawali dari pengambilan napas. Gay Cheney seorang Profesor tari dari Universitas North Carolina dalam bukunya *Basic Concepts in Modern Dance: A Creative Approach* menyatakan “*To pay attention to our breathing allows us to focus on this natural balance, center and calm us, and is a wonderful place to begin the dance*” (Cheney, 1989: 21). Memberi perhatian terhadap nafas kita, membuat kita fokus terhadap keseimbangan alami, dan akan membuat kita lebih terpusat dan membuat kita lebih tenang, dan hal tersebut adalah bagian yang menakutkan untuk memulai menari. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Sumandiyo Hadi tentang teknik instrumen bahwa seorang penari harus benar-benar mengenal instrumen tubuhnya sendiri sebagai alat ekspresi. Dalam ketrampilan teknik ini seorang penari harus menguasai teknik pernapasan secara baik, kelenturan tubuh atau elastisitas, kontrol muskular serta stamina (Hadi, 2007: 30).

Berbagai hal tersebut di atas sejalan dengan temuan yang disampaikan para informan di dalam menempatkan pola pernapasan sebagai bagian yang harus dikuasai oleh setiap penari. Pola pernapasan harus dilatih sejalan dengan proses latihan gerak agar terjadi penyatuan antara gerak dengan pola pernapasannya. Artinya, pola pernafasan harus disadari sejak awal bersamaan proses kerja eksplorasi gerak, pada saat improvisasi serta menjadi satuan yang disadari pada saat pengkomposisian gerak. Sebab ketika berlangsung gerak badan dan lebih banyak oksigen diperlukan oleh tubuh, maka pernapasan menjadi lebih berat dan lebih cepat. Sebaliknya, sewaktu tidur dan tuntutan untuk bernapas kurang begitu besar, maka kecepatan dan sifat pernapasan yang normal dengan sendirinya berkurang (Knight, tt: 148). Selain itu meningkatnya kebutuhan selama aktivitas menyebabkan meningkatnya usaha bernapas, inilah yang menimbulkan keadaan sesak napas (Stark dkk, 1990, 4). Oleh karena keadaan pernapasan pada saat menari tidak dalam kondisi alami sebagaimana napas normal, maka diperlukan kesadaran untuk menempatkan pernapasan sebagai bagian dari koreografi.

Di dalam tari garapan baru, seorang penari dituntut agar mampu melakukan aktivitas gerak sesuai dengan tuntutan koreografinya. Gerak-gerak yang dilakukan penari merupakan sebuah transformasi dari keinginan koreografer yang meminjam organisme tubuh penari sebagai sarana ekspresi. Agar organisme tubuh penari mampu mengaktualisasikan keinginan koreografer, seorang penari harus mendudukkan diri sebagai wadah yang harus siap diisi koreografer. Kemampuan wadah ini bukan semata-mata berpijak pada kemampuan tubuh secara fisik, akan tetapi tubuh dalam satu kesatuan yang utuh, jiwa dan raganya (Sarjiwo, 2004: 163).

Berdasarkan hal tersebut di atas, tentunya kapasitas seorang penari sebagai instrumen ekspresi dari koreografer semestinya tidak akan lepas dari keinginan koreografer. Artinya, seorang penari harus mampu mengelola emosinya agar tidak keluar dari kapasitas kebutuhan ekspresi tarinya. Terjadinya perilaku kemempengen atau over acting terkadang disebabkan oleh kehadiran penonton yang mampu mempengaruhi penampilannya. Oleh karena itu agar tidak terpengaruh oleh kehadiran penonton yang kasat mata, maka yang harus disadari bahwa ada wong agung yang lebih dari yang hadir secara fisik yaitu yang tidak kasat mata (Tuhan). Menurut Suprpto Suryodarmo, akibat dari seseorang yang terpengaruh oleh kehadiran penonton akan “habis” karena tidak ada ketulusan di dalam melakukan tugas kepenarian. Pengertian “habis” dapat dipahami sebagai kehabisan tenaga atau memang “habis” karena tidak mampu menyelesaikan seluruh tampilan koreografi, lebih fatal lagi apabila “habis” karier kepenariaannya. Oleh karena itu ketulusan dan keiklasan diri untuk melakukan tugas kepenarian harus menjadi pegangan. Apalagi faktor emosional yang menjadikan seseorang cemas atau depresi akan bernapas berlebihan dan mungkin mengeluh bukan saja sesak napas, tetapi juga gejala-gejala non pernapasan seperti nyeri dada, pusing atau kelelahan (Stark dkk, 1990: 4).

Kontrol

Fungsi kontrol atau pengawasan pada proses koreografi dapat disejajarkan dengan proses kerja evaluasi. Proses kerja kontrol atau evaluasi ini dapat diterapkan pada saat proses kerja pembuatan

koreografi dan pada saat koreografi ditampilkan. Proses kerja Evaluasi pada saat proses koreografi adalah dilakukannya proses kerja untuk memilih dan memilih gerak-gerak yang sesuai atau tidak sesuai dengan tema garapan koreografinya. Selanjutnya perlu diadakan koreksi terhadap teknik-teknik yang dilakukan telah sesuai dengan tuntutan koreografinya. Di dalam melaksanakan kegiatan kontrol ini, koreografer mengadakan evaluasi agar yang dilakukan sesuai dengan visi dan misi yang telah ditetapkan koreografer.

Sementara penerapannya pada saat koreografi ditampilkan yaitu berfungsi sebagai pengendali terhadap keinginan koreografi. Kontrol atau pengendalian ini dapat berupa fisik yaitu yang berkaitan dengan kualitas teknik gerak yang dilakukan dan psikis yaitu kualitas emosi atau ekspresi sejalan atau tidak dengan keinginan koreografi.

Evaluasi di dalam koreografi dilakukan untuk mencermati dan mengoreksi terhadap kekurangan yang mungkin terjadi. Evaluasi pada saat proses pembuatan koreografi dilakukan agar kualitas koreografi baik aspek teknik gerak maupun pengkomposisian gerak dapat sejalan dengan tema tari atau tema garapan yang dirancang koreografer. Sementara evaluasi yang dilakukan setelah koreografi ditampilkan dengan tujuan untuk perbaikan apabila koreografi tersebut dilakukan pentas ulang atau ketika akan membuat koreografi baru.

Evaluasi dilakukan agar setiap penari tidak puas terhadap hasil yang telah dicapai. Hasil yang telah dicapai perlu *dionceki* atau dikupas untuk melihat kelebihan dan kekurangannya. Hal tersebut dilakukan agar tidak menjadi *туру* atau tidur yang bersifat pasif. Evaluasi diri perlu dilakukan agar di dalam berkesenian tidak berhenti atau mudah puas terhadap hasil yang telah dicapai.

Hukum Termodinamika

Setiap manusiahiduptentumempunyaiaktivitas dalam kehidupan kesehariannya. Aktivitas dapat dilakukan apabila manusia mempunyai tenaga atau energi untuk melakukan aktivitas tersebut. Tenaga atau energi akan ada apabila manusia mempunyai sumber energi dari kalori, dan kalori akan tersedia apabila manusia mempunyai gizi yang cukup dari asupan makanan yang dimakan. Oleh karena manusia berada di bawah hukum

termodinamika, ia harus menyerap energi untuk membangkitkan energi (Berg, 1985: 18). Lebih lanjut dikatakan bahwa orang yang kurang cukup makan akan mengadakan penyesuaian diri dengan tenaga yang dikeluarkan. Penyesuaian diri atas kekurangan gizinya itu dengan kerja yang lambat, penghematan kerja otot, menjauhi kesempatan untuk inovasi ataupun usaha tambahan dan gerak yang sedang-sedang saja (Berg, 1985: 19). Artinya bahwa ketersediaan sumber energi dapat berakibat pada keluaran energi. Kurangnya persediaan energi dalam tubuh akan menjadikan seseorang di dalam aktivitas kerjanya menjadi lamban. Oleh karena itu bagi setiap penari yang banyak menggunakan media gerak di dalam melakukan aktivitas kepenariannya diperlukan sumber energi yang memadai untuk kebutuhan ekspresi tari.

Bagi orang Indonesia sumber gizi utama adalah padi dan umbi-umbian yang banyak karbohidratnya. Dinyatakan bahwa tiap 1 gram karbohidrat menghasilkan 4 kalori. Lebih berat pekerjaan jasmaniahnya akan lebih meningkat kebutuhan akan karbohidratnya (Simorangkir, tt: 13). Sebagaimana yang telah dikenal tentang makanan empat sehat lima sempurna. Pertama adalah kelompok padi-padian atau umbi-umbian banyak mengandung karbohidrat yang berguna untuk pembakaran. Kedua jenis kacang-kacangan, telur, ikan, ayam, daging mengandung banyak protein berguna untuk pertumbuhan dan reparasi. Ketiga sayur-sayuran banyak mengandung vitamin dan mineral berguna untuk memelihara fungsi tubuh dan membangun daya tahan dan keempat buah-buahan banyak mengandung vitamin dan dilengkapi dengan kelima minum susu. (Simorangkir, tt: 10). Oleh karena itu, setiap orang (apalagi seorang penari yang sering menari) dianjurkan untuk memperhatikan pola makan setiap harinya agar mempunyai kandungan gizi yang termuat dari keempat golongan tersebut agar kesehatan dan stamina selalu terjaga. Agar ketersediaan energi memadai untuk kebutuhan ekspresi tari, maka seorang penari harus menjaga kualitas makanannya. Oleh karena kesehatan dan stamina yang selalu terjaga, maka ketika melakukan tugas kepenarian totalitas tenaga akan dikerahkan untuk kebutuhan ekspresi tari. Dengan demikian, ekspresi tari tidak terhambat oleh energi yang dibutuhkan untuk mengungkapkannya.

Tenaga Dalam Tari

Tari dengan media ungkap gerak, untuk bergerak diperlukan sumber tenaga atau energi, adanya energi diperlukan penyerapan energi yang sumbernya dari makanan yang bergizi. Oleh karena itu kesadaran arti pentingnya menjaga kualitas gizi menjadi hal yang harus disadari sebagai suatu kebutuhan yang berkaitan dengan kualitas tampilan. Hal tersebut perlu diperhatikan oleh para pekerja fisik termasuk di dalamnya penari. Tidak jarang penari muda yang kurang memperhatikan pola minum dan makannya, jatuh sakit yang disebabkan oleh kurangnya cairan dalam tubuh (dehidrasi) atau sakit maagh.

Makanan untuk menjadi sumber tenaga agar siap melakukan tugas kepenarian, perlu dise-laraskan antara waktu makan dengan waktu pelaksanaan pentas. Tradisi melakukan tum-pengan menjelang pentas yang dilanjutkan dengan makan bersama, apabila rentang waktu sangat dekat dengan pementasan akan kurang menguntungkan bagi penari. Apalagi penari yang banyak melakukan gerakan-gerakan loncat misalnya akan menjadikan perut terasa sakit. Di samping itu makanan yang masuk dalam perut belum terolah menjadi sumber energi atau tenaga yang siap pakai. Oleh karena itu waktu makan sebaiknya satu atau dua jam sebelum pentas agar energi siap digunakan.

Gerak sebagai materi tari, karena terjadi dari kekuatan fisik yang ditimbulkan oleh energi yang dikerahkan. Tari sebagai seni adalah bersifat fisik dan emosional (Hawkins, 2003: 91). Pernyataan Hawkins tersebut merupakan operasionalisasi dari energi yang tidak berdiri sendiri sebagai sumber tenaga saja. Akan tetapi operasionalisasi energi yang menyertakan emosi untuk kebutuhan ekspresi tari. Artinya, walaupun seorang penari yang secara fisik mempunyai energi yang cukup untuk melakukan tugas-tugas kepenarian, akan tetapi tanpa adanya pengelolaan emosi yang baik maka energi akan banyak terbuang. Terbuangnya energi ini kadang disebabkan penggunaan energi yang berlebih atau tidak sesuai dengan kapasitas dan kebutuhan ekspresi peran yang sedang diperankan. Sebaliknya ketersediaan energi yang secara fisik kemungkinan kurang, akan tetapi dengan kemampuan pengelolaan yang energi yang baik mampu menyelesaikan tugas kepenariannya

dengan baik. Secara empiris banyak penari yang melakukan tugas kepenarian yang dimotivasi oleh adanya spirit yang kuat untuk menari. Oleh karena itu tenaga dalam tari keberadaannya tidak semata-mata berasal dari sumber energi yang bersifat fisik, akan tetapi sumber tenaga yang berasal dari non fisik yang tercermin dari motivasi dan spirit yang kuat mampu memberi dorongan untuk melakukan tugas kepenarian.

Penutup

Teknik pengelolaan tenaga sangat diperlukan bagi setiap penari. Hal tersebut disebabkan bahwa penari mempunyai tanggung jawab untuk mentransformasikan gagasan koreografer dengan media intrumen tubuh. Tanpa adanya kesanggupan tubuh untuk melakukan berbagai kemungkinan gerak sesuai keinginan koreografer, maka tubuh sebagai media ungkap tari tidak akan berfungsi secara optimal. Oleh karena itu kesadaran dan kemampuan di dalam pengelolaan tenaga sangat diperlukan bagi penari.

Merujuk pada bidang ilmu manajemen, maka pengelolaan tenaga di dalam tari dapat mengadopsi berbagai pengertian tentang perencanaan, peng-organisasian, aktivitas dan kontrol atau evaluasi. Proses kerja perencanaan sebagian besar berada pada saat proses pembuatan koreografi atau sebelum koreografi dihasilkan. Perencanaan sebelum membuat sebuah koreografi, seorang koreografer akan memulai kerjanya dengan proses bertahap yaitu eksplorasi dan dilanjutkan dengan proses kerja improvisasi. Kerja pengorganisasian atau penyusunan berbagai motif gerak yang telah dihasilkan dalam kerja eksplorasi dan improvisasi, di dalam membuat koreografi sering dinamakan komposisi. Aktivitas ini dilakukan untuk menerapkan secara keseluruhan baik yang bersifat fisik maupun emosi. Secara fisik penari akan melakukan secara optimal teknik-teknik gerak yang telah dihasilkan, sementara pengelolaan emosi ber-kaitan dengan penghayatan terhadap karakter atau ekspresi yang disesuaikan dengan tema garapan atau tema tarinya. Sementara proses kontrol atau evaluasi ini dapat diterapkan pada saat proses kerja pembuatan koreografi dan pada saat koreografi ditampilkan. Oleh karena manusia berada di bawah hukum termodinamika, ia harus menyerap energi untuk membangkitkan energi.

Artinya setiap penari harus menjaga kualitas pola makannya agar tubuhnya tidak kekurangan energi sewaktu melakukan tugas kepenariannya.

Kepustakaan

- Alter, Michael J. 1999. *300 Teknik Peregangannya Olah Raga*. (Terj. Jamal Habib). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Berg, Alan. 1985. *Peran Gizi Dalam Pembangunan Nasional*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Cheney, Gay. 1989. *Basic Concepts In Modern Dance: A Creative Approach*. New Jersey: Princeton Book Company Publishers.
- Haberman, Martin dan Meisel, Tobie. 1981. *Dance An Art In Academe*. (Terjemahan Ben Suharto). Yogyakarta: Akademi Seni Tari Indonesia Yogyakarta.
- Hadi, Y. Sumandiyo. 2007. *Kajian Tari: Teks dan Konteks*. Yogyakarta: Pustaka Book Publisher.
- Hawkins, Alma M. 2003. *Mencipta Lewat Tari*. (Terj. Y. Sumandiyo Hadi). Yogyakarta: Mantili.
- _____, 2003. *Bergerak Menurut Kata Hati*. (Terj. I Wayan Dibia). Jakarta: Ford Foundation dan Masyarakat Seni Pertunjukan Indonesia.
- Knight, John F. Tanpa tahun. *Jantung Kuat Bernapas Lega*. (Terj. M. Panjaitan & Lina Limanto). Bandung: Indonesia Publishing Hause.
- Manullang. 2002. *Dasar-dasar Manajemen*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Sarjiwo, 2004. "Kecerdasan Emosi Dalam Tari", dalam *Jurnal SENI* Edisi Bulan Agustus. Yogyakarta: BP. ISI Yogyakarta.
- Simorangkir, A, Tanpa Tahun. *Menu Sehat Untuk Keluarga*. Bandung: Indonesia Publising Hause.
- Stark, John E, dkk. 1990. *Manual Ilmu Penyakit Paru*. (Alih bahasa Djaja Surja). Jakarta: Binarupa Aksara.
- Supriyanto, Mathias. 1991. "Pranataya: Olah Nafas Dalam Tari". Diktat Kuliah. Surakarta: Sekolah Tinggi Seni Indonesia Surakarta.
- Wibowo, Fred. 1981. *Mengenal Tari Klasik Gaya Yogyakarta*. (Editor). Yogyakarta: Dewan Kesenian Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta.